

COMITE TECHNIQUE

Notice CT4 Révision 1 sur la ceinture jaune du CTS au 09/05/2023

Cette notice est basée sur la notice CT1 concernant le passage de ceintures adultes

La ceinture jaune (pour les débutants - ceintures blanches) comporte quatre épreuves :

- Poomsé 1 IL JANG
- Kibon (base technique)
- Han bon et Se Bon (self Attack)
- Combat sans touche

Le grade de ceinture jaune est un grade fédéral (8^{ème} KEUP). Les ceintures jaunes maîtrisent les Kibon simples et plus complexes et disposent de toutes les compétences acquises durant les entraînements. Les ceintures jaunes commencent également à s'éveiller à la conscience du bagage des techniques assimilées leur permettant un travail d'auto-analyse, de leurs points faibles et de leurs points forts et donc de travailler en conséquence.

Le Poomsé 1 IL JANG signifie « Le Ciel ». Il représente le symbole de « KEON », l'un des 8 KWE (Taeguk, signes divinatoires) qui signifie « le Ciel » et le Yang. Keon symbolise le début de la création de toute chose dans l'univers. Ce poomsé représente le début de la progression en Taekwondo. Il s'agit d'un poomsé facile, composé essentiellement de déplacements et de techniques de bases (KIBON): ale maki, momtong an-maki, momtong Tchilileugi, ap tchagui ».

Nous réviserons naturellement ce passage durant les prochains entraînements. Je joins à cette notice l'annexe un sur la définition des kibon (bases), la deux sur le HAN BON et la trois comme lexique.

Le lien pour voir le Poomsé IL JANG est :
<https://www.youtube.com/watch?v=sdu8vAqdJ-k>

Une information précise sur l'organisation du passage de ceintures vous sera remise deux semaines avant le passage.

Anja Giraud

ANNEXE 1 : KIBON

La terminologie officielle des "Kibon" est le Coréen

Les "KIBON" Comportent :

- Des techniques d'attaques des membres supérieurs
- Des techniques de blocages des membres supérieurs
- Des techniques d'attaques des membres inférieurs
- Des techniques sautées
- Des déplacements et enchaînements
- Des positions

Position (Seugi)

- Ap Seugui : Position normale (haute), comme en marchant (écarte. 1 pas)
- Ap Koubi Seugi : La position de base (basse) du Taekwondo, jambe avant pliée, jambe arrière tendue (écartement 1 pas et demi)
- Jou Soum Seugui : Position cavalière, pieds parallèles, jambes pliées (écartement un pas et demi)
- Nahrani tchoumbi seugi : Position d'attente
- Tchaliot seugi : Position de salut

Blocages (Maki)

- Ale Maki : Blocage niveau bas, partie externe de l'avant-bras
- Momtong An-Maki : Blocage niveau moyen vers l'intérieur, côté jambe arrière, partie externe de l'avant-bras
- Eulgoul Maki : Blocage niveau haut

Techniques de poings (Tchlileugi – Tchigui)

- Bande Tchileugui : Poing et jambe devant (ex: poing droit, jambe droite devant)
- Baro Tchileugui : Poing côté jambe arrière (ex: poing droit devant, jambe gauche devant)
- Momtong Tchileugui : Poing niveau moyen
- Eulgoul Tchileugi : poing niveau haut
- Toubon Tchileugi : poing avant arrière (deux coups de poings)

Techniques de pieds (Tchagui)

- Ap Tchagui : Coup de pied de face avec le bol du pied
- Bandal Tchagui : Coup de pied demi-circulaire, niveau bassin/ côtes
- Mireu Tchagui : Coup de pied poussé de face, dessous du pied
- An Tchagui : Coup de pied vers l'intérieur avec plante des pieds
- Bakat Tchagui : Coup de pied vers l'extérieur avec tranche de pieds

ANNEXE 2 : HAN BON (KYORUGUI)

Les "KYORUGUI" sont des assauts conventionnels permettant aux pratiquants de démontrer précision, maîtrise technique et concentration. Il en existe cinq.

Dans la suite on ne se réfère pour les ceintures jaunes uniquement au HAN BON.

Ils s'exécutent sans touches : Ils doivent comporter :

- Vitesse de réaction, d'exécution et d'anticipation
- Puissance et efficacité technique contrôlées
- Stabilité et équilibre
- Originalité, variété et réalisme
(Les techniques de self défense et les blocages doivent être contrôlés)

(Chong est la couleur bleue et Hong est la couleur rouge)

HAN BON KYORUGUI :

Chong et Hong sont attaquant ou défenseur, face à face, a portée d'attaque de poing

- Chong & Hong : Tchaliot Seugui ; Kyongnye ; Kibon Joubi Seugui –
- Chong : Ap Koubi (en reculant la jambe droite) Are Maki (bras gauche) " Kihap"
- Hong : "Kihap"
- Chong : Ap Koubi, Eulgoul Jileugui (en avançant le côté droit)
- Hong : Blocage avec déplacement ou esquive riposte ou contre-attaque
- Chong & Hong : Kibon Joubi Seugui ; Tchaliot Seugui ; Kyongnye

ANNEXE 3 : LEXIQUE POUR LES CEINTURES JAUNES (de la fftda)

Les chiffres et nombres (seulement de 1 à 10 pour les ceintures jaunes)

Hana :	1	Yeul :	10	Il :	1 ^{er}	Il chip :	10 ^{ème}
Doul :	2	Seumoul :	20	Yi :	2 ^{ème}	Yi chip :	20 ^{ème}
Set :	3	Seureun :	30	Sam :	3 ^{ème}	Sam chip :	30 ^{ème}
Net :	4	Maheun :	40	Sa :	4 ^{ème}	Sa chip :	40 ^{ème}
Dasot :	5	Chui-eun :	50	Oh :	5 ^{ème}	Oh chip :	50 ^{ème}
Yosot :	6	Esseun :	60	Youk :	6 ^{ème}	Youk chip :	60 ^{ème}
Ilgop :	7	Ireun :	70	Tchil :	7 ^{ème}	Tchil chip :	70 ^{ème}
Yeudol :	8	Yeudeun :	80	Pal :	8 ^{ème}	Pal chip :	80 ^{ème}
Ahop :	9	Aheun :	90	Gou :	9 ^{ème}	Gou chip :	90 ^{ème}
		Beck :	100	Chip :	10 ^{ème}	Back beun jae :	100 ^{ème}

Les termes utilisés

Tchaliot "Garde à vous"

Kyongnye "Saluez"

Tchoumbi Position de départ

Shijak Commencez

Keuman Arrêtez

Chwio Repos

Baro Revenez

Dwiro Dora Demi-tour

Dora Tournez

Balbakosso Changez de côté / de garde

Kyorugui Combat

Chong couleur bleue

Orun tchouk A droite

Kihap Cri

Kibon Base

Dobok Tenue

Ti Ceinture

Dojang Salle d'entraînement

Keup Niveau avant la C. Noire

Kyo sa nim Assistant, instructeur

Sa beum nim Maître

Poumse Forme

Kitcho Forme simple

Hong couleur rouge

Club de Taekwondo de Sillans (CTS Taekwondo)

c/o Mairie de Sillans

385 Rue de La République

38590 Sillans

